



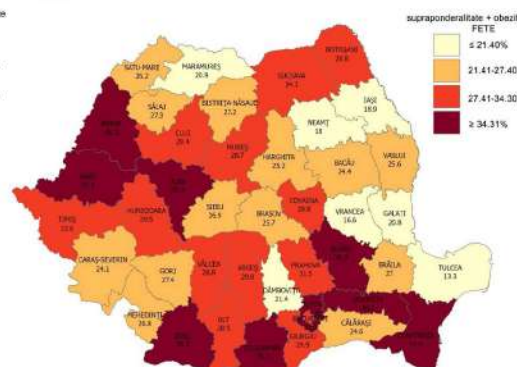
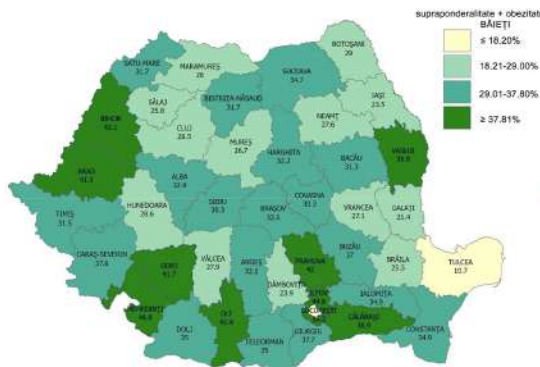
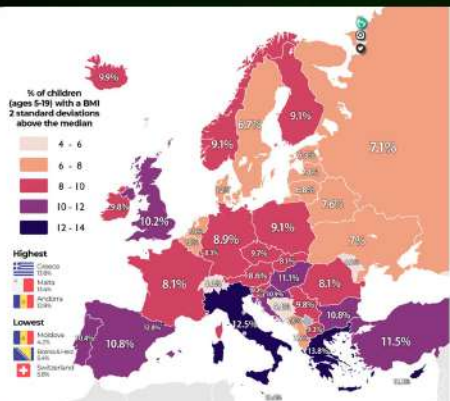
# CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTEȚ!"

Farfură colorată sănătoasă și bogată

NOIEMBRIE 2023

**OBEZITATEA INFANTILĂ CONSTITUIE UNA DINTRE CELE MAI GRAVE PROBLEME DE SĂNĂTATE DIN SECOLUL XXI.**

**REPREZENTARE ÎN EUROPA ȘI ROMÂNIA:**



În Europa 1 din 3 copii sunt supraponderali sau obezi



## REZULTATE STUDIU COSI

## RISCURI PENTRU SĂNĂTATE

## ALTE RISCURI



DIABET



CANCER



BOLI DE INIMĂ, HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ



ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL



APNEEA DE SOMN



DURERI ARTICULARE



25% DINTRE COPIII CU OBEZITATE DEVIN ADULȚI OBEZI

18,7% DINTRE PERSOANELE CU OBEZITATE AU SUFERIT DE STIGMATIZARE

63% DINTRE ȘCOLARII CU OBEZITATE AU MARI ȘANSE SĂ FIE AGRESAȚI

- HĂRTUIRE
- IZOLARE SOCIALĂ
- STIMĂ DE SINE SCĂZUTĂ
- DEPRESIE

## SOLUȚII - MANAGEMENT- PREVENȚIE



CONSUMUL ZILNIC DE CINCI PORȚII DE FRUCTE ȘI LEGUME (CEL PUȚIN 400G)

Recomandați:

- INCLUDEREA OBLIGATORIE A LEGUMELOR ÎN MENU!
- CONSUMUL FRUCTELOR PROASPETE ȘI AL LEGUMELOR CRUDE CA GUSTĂRI!
- CONSUMUL FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR DE SEZONI!



PRACTICAREA A 60 DE MINUTE DE ACTIVITATE FIZICĂ ZILNICĂ



MAI PUȚIN TIMP ÎN FAȚA ECRANULUI (TELEVIZOR, TELEFON, TABLETĂ COMPUTER, CONSOLĂ)



RESPECTAREA ORELOR DE SOMN



• Obesity among children in Europe – Landgeist  
 • Raportul național de sănătate a copiilor și tinerilor din România 2020  
 • European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) – România, Raportul național România 2020  
 • <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>  
 • [https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoare\\_si\\_studii\\_despre\\_starea\\_de\\_sanatate/sanatatea\\_copilor/rapoarte-nationale/COSI-2019-raport-final.pdf](https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoare_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanatatea_copilor/rapoarte-nationale/COSI-2019-raport-final.pdf)

